

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE





Fruit & Veg from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Einleitung

Frische und saisonale Zutaten sind der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung, und die Weihnachtszeit ist die perfekte Zeit, um mit [I Love Fruit & Veg from Europe](#) kreativ zu werden. Unsere Rezepte zelebrieren saisonale Produkte und bieten überraschende Wendungen für luxuriöse Abendessen und schnelle Wintergerichte.

Tagliatelle Mit Basilikumcreme Und Gorgonzola - Ein lockeres Nudelgericht, eine schnelle Zubereitung verbunden mit einer Geschmacksexplosion, bei der die Lebendigkeit des Basilikums im Vordergrund steht.

Kürbisblüten-Reibekuchen - Unwiderstehlich knusprige Leckerbissen, die im Handumdrehen zubereitet sind.

Steinpilze Mit Gebratenen Roten Garnelen, Rosé-Sekt, Sellerie Und Zitronengras - Eine festliche Interpretation der klassischen italienischen Kombination „Mare e Monti“ (Meer und Berge), verfeinert mit prickelndem Rosé und einem Spritzer Zitrone.

Pasta Mit Artischocken, Thunfisch Und Oliven - Die erdigen Aromen des Winters kommen in diesem herzhaften Gericht zur Geltung, das frische Artischocken mit Grundnahrungsmitteln aus dem Vorratsschrank kombiniert.

Steinbutt auf Pizza mit Tomaten DOP Piennolo und Oregano - Ein frischer Auftritt für einen exzellenten Fisch, der die italienischen Klassiker Tomaten und Mozzarella mit eleganter Einfachheit neu interpretiert.

Biskuitkuchen Mit Käse Und Petersilie - Ein raffiniertes Finale, dieser appetitliche Kuchen bietet eine Alternative zu den traditionellen üppigen Desserts, mit genau der richtigen Balance zwischen herzhaft und süß.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Rezepte



meridia
ASSOCIAZIONE ITALIANA
MERCATO ITALIANO

TerraOrti
ASSOCIAZIONE ITALIANA
MERCATO ITALIANO



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

UNSERE REZEPTE FÜR WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

Wenn Sie Ihrem Weihnachts- und Neujahrsmenü einen Hauch von Farbe verleihen wollen, finden Sie bei I Love Fruit & Veg from Europe eine Reihe neuer, origineller und nahrhafter Rezepte, die die besten Produkte der Saison in den Vordergrund stellen.

[Hier klicken](#)

The screenshot shows the website interface for 'I Love Fruit & Veg'. At the top, there are navigation links: 'I LOVE FRUIT&VEG', 'FRISCH AUF DEN TISCH', 'REZEPTE', 'PRESSDIGITAL PR', 'SPIELE MIT UNS', and 'DE'. Below the navigation is a 'FILTERN NACH' (Filter by) section with a list of categories and sub-categories, each with a checkbox and a count in parentheses. The categories include: APERITIFEN (1), VORSPEISEN (2), ERSTE GERICHTE (2), EINZIGARTIGE GERICHTE (4), KONTUREN (1), HAUPTGÄNGE (3), SÜSSSPEISEN (0), VIDEOREZEPTE (4), VON DEN KÜCHEN EMPFOHLEN, VON MAREO (0), SCARALLO VORGESCHLAGEN, VON SARAH BUA VORGESCHLAGEN, VON UNS VORGESCHLAGEN, APRIKOSEN (1), ARTISCHOCKEN (3), AUBERGINEN (3), BASILIKUM (19), BLATTSALAT (4), ENDIVIEN (2), ERBSEN (7), ERDBEEREN (1), and FENCHEL (4). The main content area displays a grid of six recipe cards. Each card features a photo of the dish, a title, a short description, and a 'Vorbereitungszeit' (Preparation time) icon. The recipes shown are: 1. Arista mit Orange (Prep: 20 minutes), 2. Goldfalter Kohlrabi mit Gemüse, Gorgonzola, Mizze und Rucolasauce (Prep: 10 minutes), 3. Jakobsmuscheln mit Clementineneduktion, sizilianischer Orangensaft, Granatapfel, Thymian und Bottarga (Prep: 20 minutes), 4. Risotto mit sizilianischen Blutorange und Artischocken (Prep: 40 minutes), 5. Sizilianischer Blutorange-Salat mit geröstetem Fenchel (Prep: 10 minutes), and 6. Zucchini-Sardellen-Panmigiana (Prep: 20 minutes).



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY IT'S FROM EUROPE



GENIESSEN SIE UNSERE BESTEN AUSWAHLEN



SAISONALE REZEPTE

TAGLIATELLE MIT BASILIKUMCREME UND GORGONZOLA

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

150 g Basilikum, plus ein wenig mehr zum Garnieren

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 Esslöffel natives Olivenöl extra, oder nach Bedarf

300 ml Schlagsahne

150 g Gorgonzola

500 g Tagliatelle

4 Esslöffel Pinienkerne



TAGLIATELLE MIT BASILIKUMCREME UND GORGONZOLA

Zubereitung:

Die Enden der Basilikumstängel abschneiden, die Blätter und Stiele grob hacken oder zerkleinern und zusammen mit dem Knoblauch und dem Olivenöl in einen Mixer geben. Mixen, bis eine dicke grüne Paste entsteht. Gegebenenfalls mehr Olivenöl hinzufügen. Nach Belieben würzen und beiseite stellen. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

In der Zwischenzeit die Sahne in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich Blasen am Rand bilden und die Sahne heiß ist. Vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stücke zerbröckeln und in die Sahne geben; nicht umrühren, sondern in der heißen Sahne schmelzen lassen. Die Nudeln abgießen und etwa eine Tasse Kochwasser aufbewahren. Die Nudeln in die heiße Sahne geben und bei mittlerer Hitze schwenken, bis alle Nudeln mit der Sauce bedeckt sind. Wenn die Soße zu dick ist, etwas Kochwasser hinzufügen.

Das beiseite gestellte Basilikumpüree zu den heißen Nudeln geben, gut umrühren, würzen und sofort servieren, großzügig mit Pinienkernen und den zusätzlichen Basilikumblättern bestreuen.

Küchentipp: Um die Farbe des Basilikumpürees hervorzuheben, können auch grüne Fettuccine verwendet werden.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

KÜRBISBLÜTEN-REIBEKUCHEN

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

12 Kürbisblüten

200 g italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl

Typ 405

Sprudelwasser, je nach Bedarf

1 Ei

1 Esslöffel natives Olivenöl extra

Natives Olivenöl extra zum Frittieren, je nach

Bedarf



KÜRBISBLÜTEN-REIBEKUCHEN

Ein wunderbares Gericht, das Erwachsene und Kinder gleichermaßen begeistern wird! Und nicht nur, weil es frittiert, sondern weil es mit verlockenden und köstlichen Zutaten zubereitet wird! Das Geheimnis dieser Reibekuchen besteht darin, das Öl auf die richtige Temperatur zu erhitzen, damit das Gemüse beim Frittieren vollständig mit dem Teig verbunden bleibt und nicht auseinanderfällt. Sie werden von ihrem süßen, delikaten Geschmack begeistert sein!

ZUBEREITUNG:

Zuerst die Kürbisblüten waschen.

Für den Teig das Mehl mit dem kohlenstoffhaltigen Mineralwasser, dem Ei und 1 Esslöffel nativen Olivenöl extra verquirlen.

Dann die Kürbisblüten in ein wenig Mehl und anschließend in der Teigmischung rollen.

Nach dem Eintauchen die Kürbisblüten frittieren und sofort servieren.



STEINPILZE MIT GEBRATENEN ROTEN GARNELEN, ROSÉ-SEKT, SELLERIE UND ZITRONENGRAS

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Portionen: 4

ZUTATEN:

350 g geputzte Steinpilze
½ Glas trockener Weißwein
600 g rote Garnelen
1 Knoblauchzehe
½ Glas Rosé-Sekt
1 Stange Staudensellerie
Saft von ½ Zitrone
Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
Salz, zum Abschmecken
Pfeffer, nach Belieben
ein paar Salbeiblätter (optional), zum Garnieren



STEINPILZE MIT GEBRATENEN ROTEN GARNELEN, ROSÉ-SEKT, SELLERIE UND ZITRONENGRAS

Hier vereinen sich Meer und Wald, um Ihren Gaumen zu erfreuen. Der Rosé-Schaumwein bringt Harmonie in das Gericht und die zitronige Note des Zitronengrases wird Ihren Gaumen verführen.

ZUBEREITUNG:

Die Steinpilze in Scheiben schneiden und in nativem Olivenöl extra und dem Weißwein anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer anderen Pfanne die roten Garnelen in nativem Olivenöl extra mit dem Knoblauch anbraten. Wenn sie fast gar sind, den Sekt dazugeben und verdampfen lassen. Die Selleriestange und den Zitronensaft in einen Mixer geben und pulsieren; die Sauce auf den Tellern verteilen. Zuerst die Steinpilze, dann die roten Garnelen anrichten und nach Belieben mit ein paar frittierten Salbeiblättern garnieren. Guten Appetit!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PASTA MIT ARTISCHOCKEN, THUNFISCH UND OLIVEN

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

4 Kugelartischocken (1,3 kg)

2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl

Schale und Saft von 1 Zitrone

250 g Vollkorn-Penne-Nudeln

200 g Thunfischsteak aus der Dose in Olivenöl

50 g entsteinte schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten

½ x 25g Packung Petersilie, grob gehackt



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



PASTA MIT ARTISCHOCKEN, THUNFISCH UND OLIVEN

ZUBEREITUNG:

Die harten Blätter vom Boden der Artischocken entfernen und die Stiele abschneiden. In einem großen Topf mit kochendem Wasser je nach Größe der Artischocken 20-25 Minuten kochen. Wenn sich ein Blatt in der Mitte leicht lösen lässt, sind die Artischocken gar. Aus dem Wasser nehmen und umgedreht abtropfen lassen.

Die Blätter herausnehmen und das Fruchtfleisch vom Blattansatz abkratzen. Den faserigen Stiel mit einem Teelöffel entfernen und wegwerfen, so dass das Artischockenherz zum Vorschein kommt. Die Herzen in Scheiben schneiden und in Öl und Zitronensaft marinieren.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und etwas Kochwasser aufbewahren. Den Thunfisch mit dem Öl, den Oliven, der Petersilie und den marinierten Herzen sowie der Marinade mit den Nudeln und etwas Kochwasser mischen. Nach Belieben würzen und servieren.

Tipp: Statt Thunfisch aus der Dose auch frischen Lachs oder Tofu verwenden.



STEINBUTT IN PIZZA MIT EINEM REGENBOGEN AUS PIENNOLO-TOMATEN UND OREGANO

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

600 g geputzte Steinbuttflets

Natives Olivenöl extra, nach Geschmack

450 g gemischt Kirschtomaten (Piennolo, gelbe und grüne Datterini)

15 g getrockneter Oregano

30 g gesalzene Kapern

60 g entsteinte Taggiasca-Oliven

100 g Mozzarella (Büffel- oder Fiordilatte-)

Getrocknete Tomaten, je nach Geschmack

Ein paar Blätter Basilikum und Petersilie

Salz, zum Abschmecken

Weißer Pfeffer, nach Geschmack



STEINBUTT IN PIZZA MIT EINEM REGENBOGEN AUS PIENNOLO-TOMATEN UND OREGANO

Die Knusprigkeit der Steinbuttfilets passt perfekt zu den saftigen Tomaten, eine Gaumenfreude!

ZUBEREITUNG:

Die Steinbuttfilets mit etwas nativem Olivenöl extra auf ein Backblech legen, die in Spalten geschnittenen verschiedenen Tomatensorten, Oregano, Kapern und Taggiasca-Oliven hinzufügen. Bei 180 °C für etwa 6-7 Minuten backen. In der Zwischenzeit den Mozzarella in Würfel und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und aus einigen feingehackten Basilikumblättern und der Petersilie sowie 3 Esslöffeln Olivenöl ein frisches Pesto zubereiten. Den Steinbutt aus dem Ofen nehmen und auf jeden Teller ein Filet mit Kirschtomaten, Oregano, Kapern und Oliven legen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und mit Mozzarella, sonnengetrockneten Tomaten und frischem Pesto garnieren. Guten Appetit!



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



BISKUITKUCHEN MIT KÄSE UND PETERSILIE

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 4

ZUTATEN:

80 g Petersilienblätter (ohne Stängel)

15 g Minzblätter

83 g natives Olivenöl extra

145 g italienisches 00-Mehl oder Weizenmehl Typ 405

10 g Speisestärke

8 g Vanillebackpulver für Kuchen

2 extragroße Eier

180 g Zucker

4 Esslöffel geriebener Käse (Parmesan oder Grana)

eine Prise Salz

Schlagsahne, zum Servieren



BISKUITKUCHEN MIT KÄSE UND PETERSILIE

ZUBEREITUNG:

Ein Viertel der Petersilie und Minze in einen Mixbehälter geben und auf niedriger Stufe pürieren. Die Geschwindigkeit langsam erhöhen und den Rest der Petersilie und Minze hinzugeben. Die Hälfte des nativen Olivenöls extra hinzugeben, langsam in den Behälter träufeln und bei mittlerer Geschwindigkeit weitermischen, bis ein glattes Püree entsteht. Dann den Rest des nativen Olivenöls extra hinzufügen und weitere 10 Sekunden mixen. Das Püree sollte flüssig und samtig sein. Das Püree in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen. Für den Kuchen Mehl, Maisstärke, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen und beiseitestellen. In der Küchenmaschine die Eier mit dem Zucker bei hoher Geschwindigkeit aufschlagen, bis die Masse dick und schaumig ist und eine hellgelbe Farbe hat. Die Geschwindigkeit verringern und das Petersilienpüree hinzufügen. Den geriebenen Käse hinzugeben und erneut mischen. Nun die Mehlmischung zugeben und so lange mischen, bis alles vollständig vermischt ist. Eine 26 cm große Gugelhupfform einfetten oder mit Backpapier auslegen, die Kuchenmischung einfüllen und bei Bedarf mit einem Spatel glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) ca. 25/30 Minuten backen (mit Alufolie abdecken, falls die Oberseite braun werden sollte). Den Kuchen nach der Hälfte der Zeit im Ofen wenden, die Temperatur etwas absenken und weitere 5/8 Minuten backen. Mit einem Spieß prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Der Kuchen sollte abkühlen, bevor er gestürzt wird. Mit Schlagsahne füllen und mit einem Zweig Petersilie garnieren.



SOCIAL MEDIA

Folge uns auf unseren sozialen Medien:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

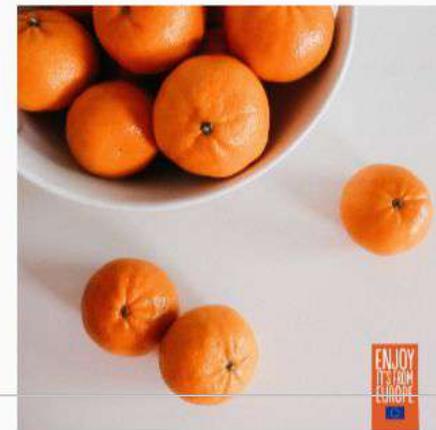
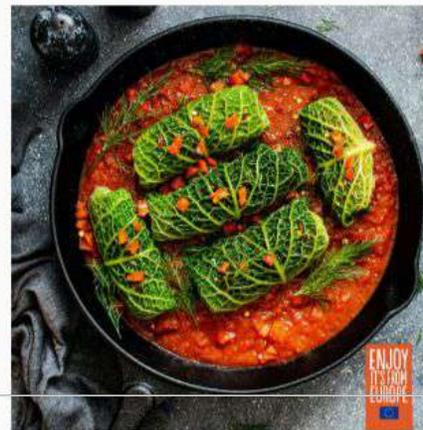
[You Tube](#)

Hashtag:

#ILoveFruitAndVegFromEurope

#EnjoyItsFromEurope

#ILoveFruitAndVeg





**Vielen Dank
und
Frohe Festtage**

ENJOY IT'S FROM EUROPE



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

